

حمية قليلة السعرات - ٢٠٠٠ سعر حراري



الفتور :

- نصف رغيف خبز أو حبتين صامولي + ٣٠ جرام جبن أو بيضة مسلوقة أو ٤ ملاعق حمص أو فول .
- كوب حليب بدون سكر أو علبة زبادي قليل الدسم + ١٠ جرام زبدة + كوب عصير طبيعي غير محلى .

الضحى : حبة فاكهة أو ٤ حبات بسكويت مالح + شاي بدون سكر .

- الغداء :** ٢٠٠ جرام (١٥-١٨ ملعقة) أرز أو مكرونة أو نصف رغيف بر .
- ١٢٠ جرام لحم أو دجاج مسلوق أو مشوي ويستحسن إزالة الدهون و نزع الجلد .
 - صحن متوسط خضار (تجنب البطاطس - القرع - البقوليات) .
 - سلطة خضراء بأي كمية ، شوربة خضار بدون دسم ، حبة فاكهة .

العصر : نصف (كوب عصير فاكهة أو حليب أو لبن أو شاي بدون سكر) مع شريحتين خبز بر .

العشاء : مثل الفتور أو الغذاء .

قبل النوم : علبة زبادي قليل الدسم أو كوب حليب / لبن + ٤ قطع بسكويت غير محلى .

نصائح :

- تمرين متوسط كالهرولة أو المشي من نصف ساعة إلى ساعة يومياً .
- تجنب المواد السكرية أو إضافة السكر إلى الطعام .
- تناول ٣ وجبات رئيسية وبينها وجبات خفيفة .
- كمية الدهون المستخدمة للطبخ لا تزيد عن ملعقتين كبيرتين في اليوم .
- عند الإحساس بالجوع يمكنك تناول خس - خيار - سلطة خضراء .
- حافظ على وزن جسمك الطبيعي .
- تناول الكميات المحددة لك من غير زيادة أو نقصان .
- لا مانع من استخدام المحليات الصناعية مثل السكرين ، الكانديل ، الديت سويت .